

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas guisadas con berenjena y calabacín</li> <li>- Pinchitos de pollo al horno</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>34.74 gr prot - 21.83 gr lip 98.76 gr HC - 710.32 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella de arroz con pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate ,zanahoria , maíz y espárragos</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>21.33 gr prot - 27.22 gr lip 102.42 gr HC - 714.55 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Porra con huevo duro</li> <li>- Flamenquin</li> <li>- Patatas fritas deluxe</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>19.32 gr prot - 22.18 gr lip 98.95 gr HC - 649.50 Kcal</p> 	<p><b>30</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de tomate, zanahoria, lechuga, pepino, maíz y aceitunas</li> <li>- Coditos con salchichas y tomate frito</li> <li>- Queso fresco</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>26.16 gr prot - 30.78 gr lip 98.65 gr HC - 768.48 Kcal</p> 	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Fritura de pescado con verduras</li> <li>- Ensalada de lechuga ,zanahoria ,maíz,cebolla y huevo duro</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>29.12 gr prot - 29.18 gr lip 64.90 gr HC - 596.01 Kcal</p> 
<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Paella con pollo</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Tomate aliñado con orégano y queso fresco</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>20.65 gr prot - 29.01 gr lip 78.45 gr HC - 614.75 Kcal</p> 	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Puchero con garbanzos, zanahoria y calabaza</li> <li>- Hamburguesa de ternera al horno</li> <li>- Ensalada con lechuga, zanahoria, aceitunas y maíz</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>25.37 gr prot - 27.74 gr lip 85.84 gr HC - 679.08 Kcal</p> 	<p><b>6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín</li> <li>- Merluza al horno en salsa</li> <li>- Cus cus hervido</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>19.19 gr prot - 21.16 gr lip 89.72 gr HC - 603.87 Kcal</p> 	<p><b>7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Cinta de lomo de cerdo al horno</li> <li>- Patatas al horno.</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>31.18 gr prot - 20.67 gr lip 98.95 gr HC - 686.90 Kcal</p> 	<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con tomate, zanahoria y queso</li> <li>- Limanda al horno</li> <li>- Zanahorias cocidas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>25.52 gr prot - 23.79 gr lip 90.09 gr HC - 657.91 Kcal</p> 
<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa con garbanzos y estrellitas</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Tomate aliñado con orégano y queso fresco</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>29.24 gr prot - 25.13 gr lip 90.86 gr HC - 684.65 Kcal</p> 	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz tres delicias</li> <li>- Albóndigas de magro de cerdo y ternera con tomate</li> <li>- Patatas fritas</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>21.11 gr prot - 28.14 gr lip 104.81 gr HC - 743.00 Kcal</p> 	<p><b>13</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con queso</li> <li>- Fritura de pescado con verduras</li> <li>- Pipirrana de tomate, pimiento y cebolla</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>30.89 gr prot - 27.71 gr lip 83.21 gr HC - 688.71 Kcal</p> 	<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate, huevo duro, zanahoria , atún y maíz</li> <li>- Lasaña con carne picada de ternera</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>24.66 gr prot - 22.48 gr lip 86.28 gr HC - 626.55 Kcal</p> 	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sopa de tomate con picatostes al horno</li> <li>- Varitas de merluza</li> <li>- Menestra de patata, zanahoria, brocoli y judías verdes</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>18.30 gr prot - 29.63 gr lip 94.83 gr HC - 669.45 Kcal</p> 
<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de guisantes con picatostes</li> <li>- Jaconcitos de pollo al horno</li> <li>- Arroz hervido</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>32.03 gr prot - 26.29 gr lip 131.24 gr HC - 858.03 Kcal</p> 	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate, cebolla, atún y aceitunas</li> <li>- Tortilla de patatas</li> <li>- Rollitos de jamon cocido</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>20.72 gr prot - 21.70 gr lip 56.51 gr HC - 490.83 Kcal</p> 	<p><b>20</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada de pasta, tomate, aceitunas, maíz, atún y huevo duro</li> <li>- Croquetitas de pollo</li> <li>- Judías verdes al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>19.57 gr prot - 25.38 gr lip 89.70 gr HC - 673.32 Kcal</p> 	<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas con arroz</li> <li>- Merluza a la vizcaina con tomate, cebolla y pimiento</li> <li>- Patatas al horno</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>23.91 gr prot - 15.96 gr lip 118.88 gr HC - 688.27 Kcal</p> 	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gazpacho con verduras</li> <li>- Canelones rellenos de carne de cerdo y bechamel</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>28.47 gr prot - 31.26 gr lip 99.62 gr HC - 669.58 Kcal</p> 
<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Berza de verduras con garbanzos</li> <li>- Pizza</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>17.59 gr prot - 15.35 gr lip 67.31 gr HC - 460.80 Kcal</p> 	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de champiñones</li> <li>- Cazón frito</li> <li>- Ensalada de lechuga , tomate, queso fresco y maíz</li> <li>- Helado</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>30.54 gr prot - 34.36 gr lip 62.69 gr HC - 639.20 Kcal</p> 	<p><b>27</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Macarrones con atún blanco y tomate</li> <li>- Tortilla francesa</li> <li>- Ensalada de lechuga ,tomate y aguacate</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>27.02 gr prot - 34.91 gr lip 93.52 gr HC - 778.45 Kcal</p> 	<p><b>28</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lentejas vegetales</li> <li>- Pavo al horno</li> <li>- Patatas a lo pobre</li> <li>- Fruta</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>30.49 gr prot - 20.84 gr lip 104.05 gr HC - 704.62 Kcal</p> 	<p><b>29</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz con tomate</li> <li>- Huevos revueltos con salchichas de pavo y pollo</li> <li>- Calabacín gratinado</li> <li>- Yogurt</li> <li>- Pan blanco</li> </ul> <p>26.60 gr prot - 27.39 gr lip 98.70 gr HC - 731.08 Kcal</p> 


 F. Cáscara / Apio / Mostaza / Sésamo / SO2 / Moluscos / Altramuces / Gluten / Crustáceos / Huevos / Pescados / Cacahuets / Soja / Lácteos

Elaborado por:

Victoria Velasco Robles (Colegiada nº 1479)